HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA



Sügis 2017

Selles numbris

- Münheni reisimuljed
- Sünnipäevakaartide joonistamine
- Kuidas ma lastele raamatuid kirjutan
- Priidu ja Valdise luuletused
- Malmö klubimaja külastus
- Ja palju muud huvitavat

Haabersti klubimaja kroonika

SELLES NUMBRIS

Olen Andreas, 23-aastane ning Haabersti Klubimajas olnud juba üle pooleteise aasta. Ametlikuks klubiliikmeks sain ma juunis 2016, seega läheb selles majas praegu minu teine õppeaasta. Tegevusjuhendajatest on mu lemmikud Mari ja Terje. Ka Teresa ja Külli on suhteliselt toredad. Üldiselt on kõik siinsed tegevusjuhendajad meeldivad, mõnega olen lihtsalt vähem suhelnud, mõnedega rohkem. Siinsed inimesed on enamasti kõik toredad-sallivad. Püüan vältida neid klubiliikmeid, kes on minu jaoks mingil põhjusel ebameeldivad.
Mina leian, et iganädalane siin käimine on mulle igati kasulik. See treenib mu suhtlemisoskust veelgi paremaks ning aitab ka ärevushäirete normaliseerimisele ja sellele, kuidas neid paremaks treenida. Võtan ka juba üle 5 aasta hommikuti Eslorexi ja viimasel aastal ka õhtuti Diazepeksi. Hiljuti suurendasin oma rohtude kogust, mis oli minu arvates vajalik. Kõige tähtsam on loomulikult inimese enda tahtejõud: kui inimene tahab, siis ta suudab pingutada. Ning kui ei taha, siis ei suudagi. Ravimid on ainult tahtejõu toetamiseks - ega ainult nende peale ei saa loota, kui inimene ise enda heaolule kaasa ei aita! Elu on ju elamist väärt, see tuleb ise ilusaks mõelda ja teha. Alati on elus rohkem ilusat, kui halba – kõik ilus tuleb lihtsalt asjadest üles leida. Ebameeldivad asjad tuleb jällegi ruttu unustada. Eks kõigil on elus vahel ka veidi ebamugavamaid olukordi – see on loomulik. Need on ajutised ja lähevad mööda.
Kõik aastaajad on omamoodi toredad ning huvitavad. Mina ei käi juba 4 aastat koolis õppimas, niisiis pole mul midagi kurvastada, et kool jälle peale hakkas. Minu elu käib ikka samamoodi edasi, nagu suvel. 1-2 korda nädalas siin käimine ei ole mulle mingi raskus.
Vabal ajal olen kodus, hoolitsen seal armsa kiisu eest (kelle ema vennalt üle lõi, naljaga pooleks). Veel vaatan nt. ajamasinast saateid, mis mind huvitavad või käin sageli internetis, kus jälgin ikka oma lemmikuid lehekülgi. Või teen süüa (kui kodus toit otsas), oskan päris palju asju ise valmistada ja aastatega on mu toiduvalmistamise oskus oluliselt paranenud – areneb aina edasi. 5 aastat tagasi oskasin ma ainult spagette või makarone keeta. Esmaspäeviti käime ka vanaemaga Pagaripoiste kohvikus. Nädalavahetuseti käivad mul vanaema ja vend külas. Mulle meeldib ka maal käia. Septembris on see veel võimalik, aga talvel me seal ei käi. Siis on maal väga külm. Aitan vanaemat paljudes asjades, mida tal on raske teha. Nt. kastan aias lilli või toon kaevust ämbritega vett. Vajadusel aitan ka rohimisel. Nooremad ju ikka aitavad vanemaid inimesi. Vanaema sai kevadel 80, tal on jalad üsna haiged, aga muud pole häda midagi. Üldiselt on tal tervis korras. Oma ea kohta on

ta küllaltki tragi olnud ja kindlasti eeskujuks paljudele noorematele inimestele.
Mina pole mitte kunagi alkoholiga liialdanud (st. ennast purju joonud) ega ka suitsetanud. Ei ole ka suitsu proovinud. Mu isa on küll väga tihe suitsetaja, aga minule ei meeldi sellised asjad. Eks igaühel on asju, mis talle meeldib või ei meeldi. Veel tahaksin lisada, et kõik inimesed peaksid ennast armastama ja aktsepteerima sellistena, nagu nad on. Ei ole mõtet pidevalt enda kallal viriseda või tahta „täiuslik" olla. Ideaalseid inimesi pole olemas, parem on aktsepteerida ennast koos oma vigadega. Varem mind häiris enda juures nt. kogelemine (tundsin ennast selletõttu teistest alaväärsemana, et mina ei saa nii korralikult rääkida, kui teised), nüüd olen seda aktsepteerima õppinud. Või nt. kunagi häiris mind, et mul on liiga pikk ja suur nina. Nüüd olen vaadanud asja positiivsemat poolt: pikk nina ongi vinge. Ega me ei saa oma välimust ise valida. Igaüks on loodud selleks, kes ta on. Kindlasti peab inimene ennast armastama sellisena, nagu ta tegelikult on. Mitte ei peaks ennast kellegi jaoks nn „lahedamaks" tegema, kuna kaheldakse, kas ollakse ikka päris endana piisavalt lahe või vaimukas. Ka minul olid sellega minevikus suured probleemid. Praegu arvan, et elu eesmärk pole „lahe" olla. Teiste arvamus on mulle tähtis ainult mõistuse piires, suurim eesmärk on ikkagi elu nautida ja kõigest rõõmu tunda.

Kirjutas: Andreas

Sünnipäevakaartide joonistamine

Teen armsaid sünnipäevakaarte kodus ja Klubimajas.
Istun kodus köögilaua taha, panen makis käima hea muusika. Tulevad ilusad ja vahvad kaardid välja. Kõigepealt mõtlen, mida teha, ja mis värvidega ma neid kaunistan.
Kui on Klubimajas vaba aega, teen meelsasti sünnipäevakaarte. Alguses mõtlen, mida paberile panna, ja, mis värvidega värvida, et oleksid armsad ja sobivad klubiliikmetele kinkimiseks. Ka mulle külla tulnud, lahkuvad mõne minu omavalmistatud kaardiga.

Kirjutas ja trükkis Hille
Redigeeris: Jana L.



Kuidas ma lastele raamatuid kirjutan

Mulle meeldivad lapsed väga ja ma naudin lastele raamatute kirjutamist. Olen uhke, et olen eestlane ja kirjutan raamatuid eesti keeles ning olen Eesti lastekirjanik. Ma kirjutan lastele raamatuid juba 11 aastat ja mul on ilmunud siiani 7 raamatut. Praegu on tegemisel kaks uut raamatut. Minu raamatud on väga erilised, sest nad on ülesse ehitatud all - literatsiooni kasutades, see tähendab, et minu raamatus algavad kõik sõnad ühe kindla algustähega. Algul võib see tunduda võimatu, et kirjutada kogu raamat, kus kõik sõnad algavad ühe kindla algustähega ja jutul on veel huvitav algus, teemaarendus ja lõpp, kuid kui eesti keelt emakeelena osata, siis on selline stiil võimalik.

Väga hea on kui igal kirjanikul on oma still ja minu stiiliks ja eripäraks on just "ühetähejutud". Kõige esmalt ma mõtlen, et millist tähte võiks kasutada ja milline oleks vajalik täht, et lapsed selle kergemini selgeks saaksid. Lapsed õpivad kõige paremini läbi mängu ja minu raamatud on kirjutatud ka väga mängulises stiilis, et justkui mängeldes, tuleks lastel kirjaoskus.

Praeguseks on mul tehtud 7 raamatut ja 2 algavad P-ga, 2 T-ga, üks R-ga, üks S-ga ja üks K-ga. Praegu teeb kunstnik L raamatule pilte ja loodan, et see raamat ilmub poelettidele hiljemaks selle aasta jõuludeks, et jõuluvana saaks selle enda kingikotti panna.

Kuidas raamatud sünnivad ja mida tähele panna raamatu tegemise juures?

Esmalt valin tähe ja siis hakkan peast mõtlema selle tähega algavaid eesti keelseid sõnu ja proovin koheselt ka mõne lihtlause teha. Kui kohe sõna panna mingisse lausesse, siis on hiljem kergem nendest lihtlausetest jutt kokku sobitada. Kindlasti jäävad osad laused ja sõnad üle ja see on ka loomulik, sest mis teemaga ei haaku, neid lauseid ja sõnu ma oma raamatus ei kasuta.

Ma pean väga oluliseks, et raamatu tegevus oleks sõbralik, hariv, põnev ja meeldejääv. Usun, et, kes kordki on minu raamatuid sirvinud, see neid ka mäletab. Meeldejääv on see raamat kindlasti ja teist sellist kirjanikku ma maailmas ei tea, kes kasutaks kõigis oma raamatutes all – literatsiooni. Minu raamatute sihtrühmaks on lasteaialapsed ja algklasside õpilased. Raamatud on kirjutatud trükitähtedega ja juba väikesed lapsed saavad neid koos vanematega või õpetajatega lugeda ja igal leheküljel on ilus värviline pilt, mille tegevus vastab vastava lehekülje tekstile. Ma olen 11 aasta jooksul teinud koostööd 4 erineva kirjastuse ja 4 erineva kunstnikuga, et lastel oleks põnevam ja mul endal ka. Igal kirjastusel on oma nägemus ja ma arvan, et mitme erineva kirjastusega koostöö on ainult kasuks tulnud, sest iga kirjastuse töötajad panevad meie koostöös valmivasse raamatusse oma isikupära ja igal kunstnikul on oma käekiri. Praegu tegemisel olevas raamatus on uudiseks see, et kunstnik on ka ise õpilane. Nimelt leidsin kunstnikuks Pärnu 11. klassi õpilase, kes on palju

erinevaid joonistamise võistlusi võitnud ja kellel on oma noorele eale vaatamata ka juba üks illustreeritud raamat ette näidata. Päris uus ei ole minu jaoks õpilasi kasutada kunstnikena, sest just sedasi ma alustasin 2006. aastal "Pisikese Peetri pikk pühapäev" raamatut kirjutades, kui korraldasin võistluse raamatu illustraatori kohale ja parimaks osutus tollal 16 aastane koolitüdruk, kes on praeguseks saanud kunstide alal magistriks.

Ma arvan, et ma olen 11 aasta jooksul ka ise palju edasi arenenud ja nii on ka minu raamatud ajaga pisut muutunud. Praegu valmivas raamatus, kus kõik sõnad algavad L tähega, on uudiseks logopeedi teooria osa, mille idee andis mulle üks kirjastus. Usun, et logopeedi teooria osa annab valmivale L raamatule palju juurde ja õpetab, kuidas lapsevanemad või õpetajad lasteaias või koolis võiksid L raamatuga töötada, et sellest lastele veel suurem kasu oleks.

Kindlasti "ühetähejutu" stiil piirab sõnavara, mida ma saan oma raamatus kasutada, sest kõik sõnad peavad minu raamatus algama ühe kindla algustähega.

Selleks, et ühetähejuttu oleks võimalik kirjutada, tuleb palju kombineerida eesti keele sõnadega. Esmalt tuleb teada väga paljudel sõnadel sünonüüme ja peab oskama erinevalt väljendada ühte ja sama sõna. Liitsõnadega saab mängida ja käändelõpud on head abimehed ning kindlasti on hea kasutada palju kirjavahemärke, sest sidesõnu ei saa kasutada ühetähejutu juures. Suurteks abilisteks on ka pöörded ja kohanimed ning tegelastenimed.

Ma usun, et maailmas on palju kergemaid ameteid, kui selleks on lastekirjaniku amet, sest ühe raamatu tegemiseks läheb umbes kuus kuud. Selge on see, et see töö ei ole kella kaheksast viieni, kuid pidevalt on mõte ikka oma raamatu tegemise juures ja kui juhtub kusagil mõni teemakohane sõna meelde tulema, siis proovin selle sõna ikka kohe ülesse kirjutada, et seda sõna mitte ära unustada ja selleks on mul alati paber ja pliiats kaasas või ka mobiil uuemal ajal, et märkmeid teha.

Ma arvan, et lastekirjanikuks sobivad eelkõige need kirjanikud, kes armastavad lapsi ja on lastepärased ning kes oskavad lihtsalt ja põnevalt kirjutada elulistel teemadel ning kes naudivad kirjutamise protsessi.

Lasteraamatu kirjutamine ei ole ainult käsikirja arvutisse toksimine, vaid ka kunstnikuga koostöö ja kirjastusega läbirääkimine ning koostöö küljendajaga ja keeletoimetaja annab viimase lihvi käsikirjale, enne kui raamat trükikotta läheb. Alles siis, kui kõik on oma panuse andnud raamatu tegemisse ja trükikoda raamatu ära trükib, saab raamatu poodi müüki viia ja siis saab korraldada raamatule presentatsiooni, et uut raamatut inimetele tutvustada. Tänapäeval on raamatupoodides tuhandeid raamatuid ja algajal kirjanikul on oma teosega raske poelettidel silmatorgata. Ma arvan,

et peale 7 raamatu ilmumist on mul juba oma lugejaskond välja kujunenud, kes juba ootavad minu uusi ja põnevaid väikelasteraamatuid. Minu raamatud on tavaliselt 20 – 24 lehekülje pikkused ja üleni värviliste piltidega ning rõõmsate kaasakiskuvate ning lugemishuvi tekitavate illustratsioonidega. Lasteraamatus on pildil sama suur tähtsus kui tekstil, sest kui laps ei oska veel lugeda, siis vaatab ta iseseisvalt esmalt raamatus olevaid pilte ja alles mõne kuu pärast, kui õpib lugema, hakkab laps ka tekstist iseseisvalt huvituma.

Kuigi kõik minu raamatud on "ühetähejutud", on need aastate jooksul pisut erineva välimusega. See on mul tahtlikult sedasi tehtud, et väikestel lugejatel oleks põnevam ja oleks avastamisrõõmu, kui minu uus raamat kätte võtta. Esimesel raamatul olid näiteks raamatu lisaks raamatus olnud tegelaste kujutised, keda sai mõnusalt ajaviiteks ja ka harival eesmärgil, numbritega ühendada ühe pideva joonega. Numbrite õiges järjekorras ühendades tuli raamatu tegelane numbrite vahelt peidust välja.

Teisel raamatul oli raamatulisaks näiteks tekstiga seotud lastepäraseid tegevusi, et lapsed saaksid üksi või osad harjutused ka koos vanemate ja õpetajatega, läbi teha ja läbi tegevuste meelde tuletda loetud raamatut.

Praeguses L raamatus, mis loodevalt hiljemalt jõuludeks poelettidele jõuab, olen palunud tegevlogopeedil kirjutada kaks lehekülge teooriat, et kuidas meie L raamatut oleks kõige efektiivsem kasutada, et lapsed saaksid L hääliku õigesti selgeks.

Praegu juba mõtlem M tähega algavat raamatut. Mõtteid on. Kaheksa lehekülge on M tähega algavaid sõnu ja lauseid ka juba arvutisse trükitud. Praeguseks tööks on kindel temaatika paika panna, mille ümber tegevus hakkab käima ja valida tegelastele lõbusad, lastepärased nimed, mis jääksid hästi meelde ja oleksid kaasaegsed ning eesti keelsed.

Praegusel ajal pannakse lastelgi väga sageli raskesti hääldatavaid ja keerulisi võõrapäraseid nimesid, mis ei jää võõrastele inimestele kergesti meelde ja mida on väikestel lastel endil ja ka lastega kokku puutuvatel inimestel raske hääldada ja kirjutada. Mina olen kõikidele raamatutegelastele pannud ilusad, lihtsad, eestipärased nimed, mis jäävad hästi meelde ja mida on kerge lugeda. Laused olen teinud oma raamatus pigem lühemad lihtlaused, kui pikad liitlaused, sest lihtlauseid on kergem lugeda ja lithlauset lugedes jääb raamatu tekst lapsele paremini meelde ning raamat on kokkuvõttes sedasi lastesõbralikum.

Ma olen oma raamatute puhul pidanud tähtsaks, et raamatud näeksid trükikojast tulles ilusad välja. Pean oluliseks, et raamatud oleksid trükitud kvaliteetsele paberile ja, et joonistused oleksid

rõõmsates värvilistes toonides. Raamatu välimus on lugejale väga oluline ja värvilised pildid meelitavad raamatu juurde ka neid lapsi, kes ei ole väga suured raamatu sõbrad seni olnud.

Ootan põnevusega oma 8. raamatu ilmumist ja loodan, et ka 9., kus kõik sõnad algavad M tähega, näeb hiljemalt 2018. aastal ilmavalgust. Iga raamatu ilmumine on minu jaoks väga eriline ja meeldejääv sündmus ja trükisooje raamatuid kingin oma lähedastele ja koostööpartneritele ning armastatud inimestele, kellest ma väga lugu pean ning kellele soovin oma raamatut esitleda.

Autor: lastekirjanik Tiina

Priidu luuletused

Eestile

Tere hommikust, Eesti!
Sära ja õitse, sest me ju
väärime kõik seda!
Ole tänagi sina ise ja ole
rahul, et me oleme
omanäolised ja pisike rahvus,
kes vajab olemist ja elamist!

Vajame üksmeelt ja andestust!
Vajame olla eestlased ja meie
trump on just väiksus ja ühtehoidu,
sest nii oleme unikaalsed ja oma rahvas.
Hoidke ennast ja pidage üksteisest lugu,
sest siis, ja ainult siis, suudame kestma
jääda!
Ole siis tubli, eestlane!

Hinge saatus

Tuul trotsides pillutab hingi
Vingudes ajude kildudes ringi
Triivates mõistuse rakke
Viies hullunud seisuse lakke

Nii toimub ajusurm hetke
Taastust toob teise retke
Särav on toibunud sete
Suurim lubatud vetel

Aju saab uue hinge
Õnnest teeb suuremaid ringe
Mälu on puhas, kui imik
Tagatoa vaikuse pimik

Nii algab elus uus tase
Elutung kõigil on rase
Eksistents määratu lase
Paradiis kõigile vasest...

Hingedepäevaks

Olid ajad, kui olid nad
Olid meie sünni nemad
Tänuks olgu neile kevad
Meie mälu küünlaleek
nemad...
Ärme unusta siis iial neid,
kes olid meie elus!!!

Münheni reisimuljed (16. - 18. oktoober 2017)

16. oktoobri päeval sõitsime lennukiga Riiga. Sealt edasi väljus lennuk kell 17.30 Münhenisse. Kohal olime 18.50 (kohaliku aja järgi).

Lennujaama tuli meile vastu Münheni klubimaja juhataja Dominic. Ta saatis meid hotelli, kus me ööbisime. Meid jagati hotellitubadesse ja peale selle läksime õhtusööki sööma. See oli pubi, kus ise pidime maksma. Toit ja jook olid oivalised. Siis oligi juba aeg minna hotelli magama.

17. oktoobri hommikul sõime hotellis hommikusööki. Edasi käsime toidupoes ja sõitsime mägedesse (Garmish Partenkircherisse). Esimesena külastasime Garmish`i klubimaja.

Meile tehti väike eksursioon. Pakuti kohvi, kooki ja saiakesi. Siis oli aeg minna mägedesse. Olime söönud ja omal oli ka toit kaasas.

Mägedes olla oli vähe aega. Kohale saime rongiga ja ripprauteega.

Õhtupimeduses sõitime Berliini bussiga Münhenisse tagasi hotelli.

18. oktoobil oli hommikusöök hotellis rootsi lauas. Pärast pakkisime asjad ja läksime külla Münheni klubimajja. Meile tutvustati maja ja räägiti kodukorrast. Lõunasöögi (makaronid juustu- ja munaseguga) saime tasuta. Pärast oli linnaekskursioon vabal valikul. Kella nelja paiku pidime lahkuma, et jõuda lennujaama. Ka koju lendasime läbi Riia. Lend hilines veidi. Jäi vähe aega, et jõuda Riia-Tallinn lennukile. Koju jõudsime umbes kell 12 südaöösl.

Kahju oli Saksamaalt lahkuda. Oleks tahtnud seal veel ka nädalavahetuse veeta.

Muljed: reisil osalenud klubiliige

Trükkis: Jana L.

Grillpidu

Septembri alguses toimus suvelõpu grillpidu Lasnamäe keskuses.

Sõitsin bussiga Lasnamäele. Seal ootas ees juba palju sõpru.

Toidud olid väga maitsvad. Erinevad grillvorstid, lihad ja palju maitsvat salatit. Pakuti veel küpsiseid ja kohvi.

Mängiti igasuguseid huvitavaid seltskonnamänge. Oli väga lõbus. Sain suhelda Svetlana ja Lemboga.

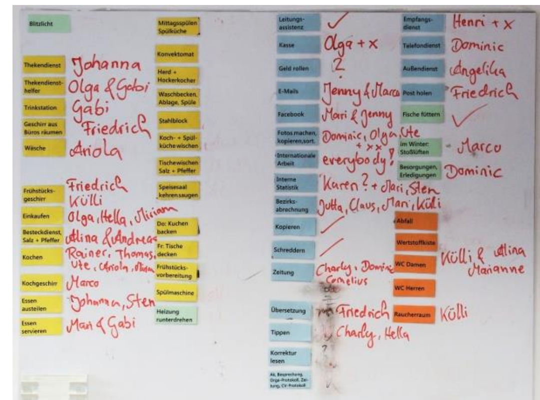
Kirjutas: Meelis

Marko fotod Garmisch klubimaja külaskäigust









Münheni reisist

Alguse sai kõik kogunemisest kell 12 Tallinna Lennujaamas.

Jõudsin varakult lennujaama, olin kohal esimesena. Ilm oli Eestis kyll kõle ja sygisene, kuid reisi ajal olid päris soojad ilmad nii Münhenis kui ka isegi mägedes. Õnneks palju sooje riideid kaasa ei võtnud – sygisene jope mahtus ilusti seljakotti ära, nii et oli vahepeal täitsa mugav linnas ringi jalutada.

Lennujaamades orienteerumine jättis küll mulle sellise labürindi mulje, et pidi kogu aeg kaasa mõtlema, millal ja kus on need turvakontrollid reisile minekul ja tulekul. Lennureisid mulle enamasti meeldivad, koju jõudes, mõtlen et tahaks veel kuskile lennata, aga ei tea veel kuhu, võib-olla nihkub see kuhugi järgmisesse aastasse. Kui ilmad lubavad, siis kindlasti käin Rootsis ära – niisama linna uudistamas vms.

Taskuraha kulus mul kokku umbes 30 eurot, lisaks bussipiletid

Reisiväsimust tundsin alles teise päeva hommikul, kui hotellitoas äratas mind Olga hääl. Kell oli 6:45. Ärkasin kohe üles ja vaatasin aknast välja, et teada saada, kui valge või kui pime on. Käisin kiiresti pesemas ja hiljem tegime veel enne hommikusööki venitusharjutusi ehk shindo joogat/ võimlemist.

Hommikusöök oli rootsi laua moodi bufet, kus said votta, mida tahtsid. Mina sõin esimese päeva hommikul mysli helbeid piimaga ja koorekohvi, ning rohelise smuuti. Lõunaks olime hotelli ligidalt, umbes 1-2 km kauguselt poest ostnud 90g-se kotitäie rohelist mix salatit, mille Garmischi mägedes ära sõin. Oli maitsev. Lisaks olin ostnud ka kolm proteiinibatooni (mida Eestis müügil pole märganud) ja 0,5 liitrise vee gaasiga.

Garmischi mäkke jõudmiseks tuli näidata sooduskaarti, milleks meil oli töövoimetuspensioni kaart, millega saime umbes vähemalt 6 eurot soodsamalt – õnneks olin kaasa võtnud – vedas!

Pärast gondliga mäkke sõitmist, oli mõned tunnid vaba aega. Garmisch Partenkircheris käisime Lidl-i poes. Ostsin taas pooleliitrise mullive

Kolmandal päeval külastasime Müncheni klubimaja, millest minul jäi küll positiivne mulje: ruumid olid ilusad ja puhtad. Õhk puhta, värske lõhnaga. Ruumis olid kasutatud palju valget värvi – olid valged suured lauad, valged seinad, sekka mõned läbipaistvad rohelised, lillad toolid ja eraldi mõnusad nn. baaripukktoolid serveerimislauaga. Sai tellida mõnusa hinnaga jooke: mahlu, vett ,kohvi (väikest, suurt). Lõunasöök (penne makaronid juustu ja maitserohelisega) oli meile tehtud tasuta. Portsjon oli natuke liiga suur, aga ega ma nende kolme päevaga midagi kaalus juurde ka ei võtnud, pigem säilis kaal tasakaalus .

Seinte peal olid markeriga kirjutatud tahvlid, kuhu märgiti igale klubiliikmele tööülesanded. Ka meile pakuti erinevaid kontori,- ja köögiüksusetöid. Mina võtsin endale poes käimise ja trykkimise tööd. Kahjuks ei jõudnud kumbagi teha, kuna selleks ajaks oli meile, soovijatele, korraldatud Münheni katuseorganisatsiooni (tööüksuse) külastus ja Münheni klubimaja juhataja Dominic lubas meile tutvustada ka Münheni kesklinna. Ilm oli super ja linn puhas.

Olga ostis linnapealt kuskilt kohvikust Saksa jäätist vahvlitorbikus, turult juustu, mina tuunikala-wrapi. Oli natuke teravamaitseline, aga hea. :)

Linna läksime metroorongiga ja bussiga, kusjuures minu jaoks oli küll pisut keeruline metroorongiliiklus, aga ära ma ei kadunud. Olin hoolas, jälgisin oma grupiliikmeid. Kedagi

linna üksi ei jäetud. Liiguti vahepeal ka paaris, kolmekesi, neljakesi. Leppisime kokku ühise kohtumiskoha.
Klubimaja fotograaf,Marko, tegi kindlasti palju erinevaid fotosid (vist nende seas ka mõned videod).
Fotosid tegid (nutitelefoniga või fotokaga) ka kõik teised meie klubiliikmed ja saatjad (Külli ning Mari).

Kirjutas: Helle
Redigeeris: Jana L.

Mida kujuta endast Klubimaja

Klubimaja pakub inimestele, kes elavad vaimse haigusega lootust ja võimalusi rakendada enda võimeid täielikult.
Ülemaailmne Klubimajade tekkimine näitab, et vaimse haigusega inimesed on võimelised rakendama enda täis potensiaali.
Ülemaalimne Klubimajade tekkimine näitab, et vaimse haigusega elavad inimesed saavad edukalt osaleda kogukonnas läbi hariduse, tööhõive ja muude ühiskondlike tegevuste.
Liikmete ja nende perede isiklikud lood, ja kasvav uurimivaldkond mis tõestab, et klubimajad pakuvad terviklikku, inspireerivat ja rahaliselt effektiivset väljundit inimestele, kes jagavad oma elu vaimse puudega.

Mida Klubimaja teeb?
Üleilmse kogukonna muutused.
Clubhouse International on edukas millegi arendamisel, mida varem ei eksisteerinud: Ülemaailmne kogukond, mis muudab vaimsetervise maailma. Üle 320-s klubimajas üle kogu maailma, pakume me vaimse haiguse all kannatavatele inimestele võimalusi sõpruseks, tööhõiveks, majutuseks, hariduseks ning meditsiiniliste je psühhiaatriliste teenuste kättesaamisel, ühekordsel hooldusel ja turvalise keskkonna loomisel- nii nad saavad taastuda ja täiuslikult osaleda kui hinnatud ja lugupeetud ühiskonna liiget.

Tööle orienteeritud päev.
Klubimaja igapäevased tegevused on organiseeritud läbi struktureeritd süsteemi mida tuntakse kui tööle orjenteeriutd päeva. Tööleorienteeritud päev on kaheksatunnine periood tüüpiliselt esmaspäevast reedeni, mis ühtib normaalse tööajaga keskkonnas, kus Klubimaja asub. Kõik tööd, mida klubimajas tehakse ja ei klubimajas ei tehta tööd väljapoole.
Klubimajas ei ole kliinilisti.

Kodulehelt http://clubhouse-intl.org/what-we-do/what-clubhouses-do/
Tõlkis: Toomas P.

Seiklused Münchenis

Käisime 16.-18. oktoobril Saksamaal, Münchenis koos 2 tegevusjuhendaja – Mari ja Külliga ning 7 klubiliikme ja ka ühe lapsevanemaga.
Väga vahva sõit ja paras aeg samuti - 3 päeva. Mulle ei meeldigi pikad reisid. Lennukisõit polnudki nii hirmus, kui ma ette kujutasin. Mul olid terve sõiduaja kõrvatropid kõrvas, niisiis ei kuulnud mürinat väga palju. Miinusteks oli ainult see, et hotellis ei töötanud toakaart korralikult... eriti lõpus ei saanud ma enam üldse tuppa sisse muidu, kui pidin alt uue kaardi küsima. Jää veel viimasena bussist maha... Häbilugu, aga ega mina selles süüdi polnud. Ja väga palju oli vaja ka kõndida, ühelt metroolt teise peale jms, mis väsitas. Kuid eks sellel on positiivne pool samuti olemas. Nt. siis magan öösel hästi, või nt. see viib ka kõik kiusavad mõtted eemale. Loomulikult, mis peamine - sai uudistada Saksamaal erinevaid kohtasid. Pärast saime pikalt istuda, nii et polnud probleemi! Mulle meeldis, lahe reis. Läheksin teinekordki. Tagasi jõudes oli natukene imelik tunne. Järgmisel päeval tundsin end väga nõrgalt ja pea käis ringi. Magasin hästi palju, siis läks enesetunne paremaks. Reisist tegin oma mobiiliga kokku 104 pilti, mis on kõik minu fb-i leheküljel üleval.
Ostsin Müncheni lennujaamast šokolaadikesi ja 30 lõhnaküünalt nii oma lähedastele (nt. minu emale, isale, vanaemale, vennale jne). Peale oma lähedaste, viisin neid kaarte (šokolaadikeste ja lõhnaküünaldega) ka Astangule, 9-le töötajale. Ning ka Haabersti klubimajja 13-le inimesele. Praeguseks on antud juba 9 tk, 4-le veel andmata. Kinke sai

kokku tehtud 29-le inimesele, millest 1 lõhnaküünal jäi üle ja teised paar šokolaadikest sõin ma ise ära. Olen väga magusamaias. Kindlasti oli 29 kaardi tegemine üsna suur töö, kuid õnneks tegin väikesed kaardid ning mul on alati hea meel, kui saan teisi inimesi rõõmustada või neile ilusaid kinke teha. Nendest 3 inimest said suurema jutu, mille trükkisin-printisin arvutis. See oli lihtsam, kui pika jutu käsitsi kirjutamine. Seal oli ka natukene muud juttu, peale reisi. Aga need 3 isikut ei olnud Haabersti klubimajast.

Kirjutas: Andreas.



Päevitamine

Kui lähed hooajal esimest korda päevitama, päevita 15 minutit. Päikesekreemi pane peale 20 minutit enne päevitamist. Kreemil on SPF number, selle järgi tead, kui kaua kaitse on. SPF number korruta 10 ga. Näiteks SPF number on 15. 15x10 on 150 minutit. Kaitse on 2,5 tundi. Päikesekiirgus on kõige intensiivsem keskpäeval, 12.00-15.00. Siis ole varjus. Ka siis kasuta päikesekreemi. Peale ujumist pane uuesti kreemi, vees tuleb maha.

Kirja pani Sten (info sain „Kroonika" suve lisalehte lugedes).

Kaugel maal

Kuskil kaugel, kaugel maal.
Kuskil kaugel, kaugel maal
tuul suunda otsides eksleb maal.
Pilved udu pehmed taevas kõrgel
sõuavad edasi, et jäljetult haituda teel.

Seal käib üks ainukene kell,
millel seier liikumisest hell.
Üks linnukene kõrgustesse
kaugustesse suundub, kui imeväel
ta tillukeseks muundub.
Päikesekiired pilvede vahelt otsivad
maad, kinkides soojust taas ja taas tabades
tabades inimesi, leides nad üles tänapäevast.
Soojendades nende vahel üles armastust.

Autor: Valdis

Как я отдыха в Болгарии

В болгарии я увидела много интерестного я раньше тоже там была мне очень нравится эта красивая страна там много интерестных людей и много всяких мест для эскурсий куда можно поехать там есть дельфинарий, там есть разные места красивые например Несербр Болгарский вечер в Варну тоже есть экскурсия потом рыбалки всякие половить рыбу и сьесть ее потом там есть красивые вещи платки одежда украшение всякие вкусная сочная еда и напитки Ботанический сад где зеленые кактусы там была тоже были гуляли красивая природа нам все там рассказали   что кактусы растут довольно долго потом они расцветают даже белыми цветами мы сфотогравировались в кактусом одним и потом пошли дальше там было все зеленое красивое интресное потом там были красивые деревья висячие ветки свисали почти до земли а сейчас когда мы был там многое изменилось тогда мы были где Золотые пески В варну прилетали а сейчас Солнечный берег а потом там я много чего увидела инрестного мне Болгария очень нравится это моя любимая страна из всех стран там приятно общительные люди красивый берег, солнечная страна много

солнца и красивое приятное море большие волны на которых хоть качайся целый день напролет а потом мне нравится пить там коктейли кушать вкусные фрукты а потом я еще загораю на пляже где красивые золотистый песок там много баров и кафе вокруг загорой где хочешь в море заходить одно удовольствие а потом когда мы с мамой купались в море волные были просто хорошие мы прыгали в воде улыбались веселись папа тоже купался в море даже нарыл с маской и ластами но рыбок на дне не было одно песчаное красивое там было на пляже много народу дети взрослые и молодые парни и девушки иностранцы и иностранки всякие там была разная речь людей дети играли на пляже веселились строили песочные замки туда затекала вода с моря я тоже строили там свои композиции из палок камней ракушек и водорослей и у меня получались красивый сад камне или красивый ботанический сад где растут деревья камни и ракушки красивые там лежат погода была жаркая 34 градуса иногда даже 32 градуса там была жара мы все время купались в воде чтобы не так жарко была и днем и вечером и утром после завтрака шли к морю а вечером мы ужинали а потом шли гулять по променату просто чт продается где что можно купить вещи красивые красивая южная ночь звезды светят на небе вокруг много красивых отелей вокруг мини гольф с ракушкой красивой а потом магазины какие там запах от роз от мыл говорят болгарская роза хорошо пахнет и издает свои самодельные вещи косметику масла мыла все пахнет приятно н возможно просто оторваться когда нюхаешь это все такие запах просто манящие тебе в красивых розовый сад и красивая роза хороошо еще пахет и конечно можно покупать себ сувениры всякие чтобы потом вспоминать что была в Болгарии это и память и хорошие воспоминания об этом стране. Болгария мне нравится тем что там очень спокойно и красиво вокруг все теплое море и красивый пляж много развлечений всяких и пляжные игры например там любят играть в футбол или волейбол на пляже там много хороший людей мне очень понравились люди обслуживание в отеле и как кормят хорошо и приятные кровати где можно отдыхать и спать очень приятно что там это все есть я искупалась в море там можно было прыгать с парашутом или кататься на банане или на ватрушке это стоило все довльно дорого папа думал тоже прокатиться но потом передумал ему разхотелось а мы с мамой решили что нам это не к чему. Мама за меня очень радовалась что я радуюсь там в Болгарии мне нравятся южные страны там очень

красиво ночью все переливается разными цветами там много различных экскурсий мы не на одну не поехали там.

Писала Кристина Зирк

Üleüldiselt ärevushäirest

Erinevaid ärevushäireid esineb isegi rohkem kui depressiooni. Ärevushäirete all kannatab igal aastal ligi 18% elanikkonnast ning kuni 30% inimestest on kogenud neid mingil ajavahemikul elus. Ärevushäire on rohkem, kui lihtsalt muretsemine või hirm esinemise ees. Ärevushäire tõttu ei suuda inimesed sageli töötada, õppida või suhelda. Erinevad hirmud ja ebarealistlik mõtlemine viib need inimesed lausa erakluseni.

Mis on ärevus?

Ajutine ärevus on elu normaalne osa. Inimene tunneb ärevust uutes olukordades, elumuutuste keerises ja muudes uudsetes situatsioonides. Ajutise ärevusseisundiga tullakse enamasti toime, kui olukord stabiliseerub, siis ärevus kaob. Ärevushäire aga on rohkem kui ajutine mure või hirm. Ärevushäirest räägime siis kui ärevus ei kao, püsib või läheb veel hullemaks. On mitmeid eri tüüpi ärevushäired. Näiteks: üldistatud ärevushäire, paanikahäire ja sotsiaalne ärevushäire. Ärevuse sümptomeid ja -häireid esineb rohkem naistel. Ärevus lööb rohkem välja siis kui inimestel on elu muutunud raskemaks, esinevad näiteks erinevad suhteprobleemid, tööprobleemid jne. Ärevuse üheks põhjustajaks on ka alkoholi liigtarvitamine.

Üldistatud ärevushäired.

Pingetunne, rahutus, raske lõõgastuda, kergesti ehmumine. Pidev muretsemine erinevate asjade pärast, keskenduda raske (tv vaatamine, raamatuid ei suudeta lugeda). Kergemini ärritatavus , hirm kaotada kontroll enese üle. Tekib tunne, et kohe lähen hulluks. Pidev surmahirm, südame kloppimine, higistamine (peopesad jne), värisemine, suukuivus,

lämbumise tunne, tunne, et raske hingata, lihaspinged, kuumad ja külmad hood, erinevad surinad kehas, pearinglus, tükitunne kurgus, neelamisraskused, unehäired.

Paanikahäire

Äkki tekkiv tugev hirm, et kohe suren ära. Südamepekslus, kiire pulss. Inimene ei suuda enda emotsioone ja iseend kontrollida sellises olukorras. Hüsteeria ja lämbumisetunne.

Sotsiaalärevushäire

Hirm rahvarohkete sündmuste ja kohtade ees. Isegi bussidega ei julgeta sõita. Kardetakse, et öeldakse midagi valesti. Suhtlemisehirm. Inimene hakkab punastama, higistama, võib tekkida iiveldustunne. Kardetakse ka ära minestada.

Äreva inimese rahustamiseks peab suunama teda keskenduma hingamisele. Hingamisharjutuste tegemine aitab keskenduda ja suunata ärevaid mõtteid mujale.

Kirja pani: Hille

О поездке в Мюнхен

С 16 по 18 октября этого года члены нашего клуба и работники, а также мама одного из членов клуба – участника поездки, посетили Германию, а именно город Мюнхен, и два Клубных дома, аналогичных нашему, где собираются и проводят время люди, имеющие психические заболевания.
По приезду в Мюнхен, в аэропорту нас встретил Доминик – руководитель Мюнхенского Клубного Дома. В его сопровождении мы добрались до гостиницы, в которой остановились на две ночи. А также он привёл нас в кафе, где нас уже ждали работники и члены Клубного дома города Мюнхена. В непринуждённой и дружеской обстановке мы познакомились и поужинали. Порции были достаточно большие и сытные.
На следующее утро мы отправились в Гарнишский Клубный дом, где нас также

хорошо приняли, угостили чаем/кофе и испечёнными пирогами. Гарнишский Клубный дом расположен внизу у Альпийских гор, на которые мы тоже взобрались после гостеприимства Клубного Дома. На удивление, наверху, в горах, совсем не было холодно, несмотря на осень и лежащий, казалось, недалеко снег. С погодой нам вообще повезло: светило солнце и дневная температура составляла около двадцати градусов тепла.
После того, как все спустились, наступило свободное время до автобуса на Мюнхен, которое все провели по собственному желанию, разбившись на группы в несколько человек. Поздно вечером мы вернулись в гостиницу. Третий день, как и второй, утром, мы смогли позавтракать в столовой на первом этаже. Потом мы отправились в Мюнхенский Клубный Дом, где мы прослушали и посмотрели презентацию с проходившей в Америке конференции, в которой приняли участие и работники Клубного дома Мюнхена. Потом мы все вместе пообедали и посетили Мюнхенский рынок, а также Женскую церковь и площадь перед зданием правительства города.
За всю поездку мы сделали множество фотографий, которые можно увидеть в Драйве нашего Клубного Дома Хааберсти. Поездкой все мы остались очень довольны.
Хочется ещё поехать куда-нибудь!

Автор: Ольга К.

Malmö klubimaja külastus

Olen Haabersti klubimajas suhteliselt uus liige – hakkasin siin käima suvel (2017) ja jäingi käima, kuna mulle siin väga meeldib.
Kolisin lapsena Rootsi, täiskasvanuna tulin Eestisse tagasi, aga ema elab endiselt seal. Oktoobris läksin paariks päevaks emale külla. Olin kuulnud, et ka Malmös tegutseb üks klubimaja, seega otsustasin neid külastada.
Nagu alati, jäin enda tulekust teatamisega viimasele hetkele. Tahtsin küll mõned nädalald varem ette kirjutada ja küsida, kas võib neid külastada, aga kukkus välja nii, et helistasin

päev varem enne planeeritavat minekut.

Õnneks oldi minu vastu väga sõbralikud ja lubati lahkelt külla tulla. Nii ma siis ilmusin järgmine päev Malmö klubimaja ukse taha. Nägin, et majas oli palju sigimist ja sagimist. Selgus, et klubimajja oli see päev tulnud mitu külalist ja lausa suured grupid, nii et püüdsin madalat profiili hoida, et mitte inimesi segada. Tahtsin lihtsalt vaikselt kuskil istuda ja jälgida, kuidas nende majas asjad käivad.

Kuid minu vastu tunti siiski huvi ja oldi väga, väga sõbralikud. Ei läinud kaua aega, enne kui üks väga lahke klubimaja liige, Rosemarie, mind oma tiiva alla võttis ja maja tutvustas. Minu suureks üllatuseks oli maja lausa viie-korruseline! Ja all keldriruumis olid ka veel töölauad ning isegi väike puutöökoda!

Esimesel korrusel asus registratuur, koosolekuteruum ja kohvik koos avatud köögiga. Sealt pääses edasi sisehoovi, mis oli maagiliselt ilusaks aiaks kujundatud. Keset aeda oli väike tiik, kus ujusid kuldkalad. Milline toredus!

Ma enam ei mäleta, mis korrusel täpselt midagi asus, aga majas oli veel olemas restorani ehk söökla osa koos suure köögiga, nagu meilgi. Kuna Malmö klubimajas käib igapäevaselt umbes kolm korda rohkem inimesi kui meil, siis te võite ette kujutada missugune töö seal käis! Mulle tundusid nad kõik nagu tippkokad ja kokaabid, kes seal köögis ringi jooksid. Nii tublid ja toimekad olid nad!

Ühel korrusel oli vist eraldi PR-i üksus ehk eesti keeli avalike suhete üksus. Nemad vastutasid külaliste eest, kes majja tulid ning kui õigesti mäletan, siis ka sotsiaalmeedia postituste eest. Mulle oli suureks üllatuseks ja uudiseks, et Malmö klubimajas oli eraldi raadio üksus. Nad produtseerisid täitsa ise professionaalsete masinatega raadiosaateid, mis olid eetris, minu mäletamist mööda, kord nädalas. Väga kift!

Muidugi oil neil ka statistika tegemine ja oma klubimaja ajakiri. Sirvisin mõnda ja kohtusin mõne sisu autoriga, need olid tõesti huvitavad ja andekad. Lõpuks oli ka neil eraldi tööle naasmise osakond (või siis üksus, nagu meil), kus huvilistele oli loodud erinevaid võimalusi, kuidas proovida turvaliselt tööellu naasta.

Veetsin Malmö klubimajas lõpuks kaks ja pool päeva. Inimesed olid tõesti väga sõbralikud, abivalmid ja toredad. Toit maitses ka hästi!

Kui ära läksin, öeldi mulle, et kui meie kutsuksime, tuleksid nad hea meelega meile külla. Arutasime seda teemat siin klubimajas, ja otsustasime et väga tore oleks neid kohata. Seega

saatsime neile siit Haabersti klubimajast kutse küllatulekuks eile (13.11.2017). Nüüd pole muud teha, kui oodata vastust.

Loodan väga, et nad tulevad, kuna tahaksin neile näidata, kui vahva on meie klubimaja siin Eestis, kui toredad on meie klubiliikmed ja tegevusjuhendajad. Kui tulevikus peaks veel võimalusi tulema, tahaks neile uuesti kindlasti külla minna!

Kärli Maria Kallaste

Halloweeni fotomeenutus Tarmolt









Mina, Siiri,

klubimaja klubiliige juba 10 aastat,

õpin praegu kogemusnõustajaks.

Olen valmis oma lugu tutvustama haigestunutele ja nende lähedastele.

Kontakti võib võtta klubimaja kaudu.

Õpingud lõpevad 2018.a kevadel. Minu diagnoos on korduvad psühhoosid.

Siiri

Minu näidistööpäev!

18.11.17

Algas tööpäev mul kell 7:00 Tatari mini Rimis

Minu tööpäev oli mõeldud leti taga.

Minu tööülesanded olid: pagaritöö: saiad panduna ahjuplaadile ja koos nendega ahju – kokku korrraga umbes 9 plaadi täit mahtus korraga ahju, ahjus umbes 25-35min.

Umbes 2 h läks saiade valmis saamiseni, nende ümberpaigutamiseni kandikule ja kandikutega letti.

Seejärel hakkasin toimetema soojatoidu niinimetatud buffet letiga, kus umbes 10 tühja nõud panin endale valmis, et sinna sisse tõsta külmad erinevad soojaks toiduks mõeldud toidud ja siis ahju soojendama - umbes 25 minutiks. Lasin soojendada nt valge keedetud riis, riis köögiviljadega, risoto, tatar, kartulipuder, seenekaste, hakklihakaste, karri-kana mango kaste, paneeritud seasnitel, ja grill kanakoivad kaks umbes 3, 0 kg pakki.

Vahe peal olin pannud neli pitsat pitsa ahju, mille küpsemis aeg on umbes 10-12 min - tulid ilusad alt ja pealt kuldpruunid pitsad välja!

Siis sai kell 11:30 ja tegin endale kohvipausi vastutavaga kokkuleppides, kes mind pauside ajal asendas.

2x10 min. kohvipausid tehtud, läksin tagasi letti, teenindama kliente ja vaatama kuidas on läinud saiade-pirukate müügiga.

Töötasin järgepikku siis kella kaheni, kui tegin lõunapausi, milleks ostsin endale kolm

erinevat sushilõigu tükki. Ja kõrvale tass koorekohvi - oli hea!!!

Seejärel 14:30 letti tagasi kliente teenindama – kuna oli laupäevane päev, siis eriti palju rahvast ei olnud võrreldes tööpäevadega – E-R. Kuid pitsasid sellest hoolimata ikka osteti ja ka saiakesi-pirukaid, nii et vahe peal oli vaja ka neid juurde teha.

Siis nagu korra kohaselt, panin ka hommikuks saiad-pirukad ahjuplaadile terve niinimetatud dogi valmis ja lükkasin sügavkülma.

Enne tööpäeva lõppu puhastasin kõik töötasapinnad ja ahjud, pitsataigna masina enda jarel ja desinfitseerisin ka ära. Mustad nõud pesin nõudepesumasinas puhtaks. Nii,et pärast mind järgmisel töötajal on hea puhas ja meeldiv töötada. :)

Tööpäev lõppes kl 17:00.

Siis kõndisin Tatari Rimist jalgsi Estonia bussipeatusesse ja sealt edasi bussiga koju.

Järgmisel päeval - 19.11.17 oli mu tööpäev suunatud Sole SuperRimisse.

Tööpäev algas 12:30.

Jõudsin tööle kahe bussiga: nr 68 ja 40 bussiga.

Esimesed kaks tundi möödus tööpäev klientide teenindamise ja toodete müümisega pitsa-, sooja- ja kalalett. Samal ajal vaadates üle ka toodete kehtivad kuupävad – olid kõik ok.

Kell 14:30 tegin kohvipausi, kus jõin ära 200 ml õunamahla.

Seejarel tagasi tööpostile – letti.

Õnneks oli pitsameistrile appi tulnud ka kassast letti teine töötaja, seega ei jäänud mul muud üle, kui lihtsalt tegeleda leti müügiga ehk klientide teenindamisega. Kokku teenindasin umbes 35 klienti.

Pitsasid teha mul vaja ei olnud. Kuigi eelmisel tööpäeval arvutasin ma oma pitsade tegemise kokku nii, et ühe tunniga tegin ma kokku 24 pitsat ehk 10 minutiga 4 pitsat.

Vahe peal umbes-tapselt 30 min panin välja kesköögitooted müügisaalis.

Seejärel 30 minutit lõunapaus, mille tegin umbes kolme tunni tagant, ja sõin müügisaalist võetuna ja makstuna kõrvitsapüreesupi koos hiina kanawrapiga – olid maitsvad !

Tööpäev lõppes mul 22:30 soojatoitude mahakandmisega ja kalaleti toodete kastidega külma viimine ja muidgi igapäevane puhtus - töötasapindade, pitsamasina puhastamine, desinfitseerimine.

Kirjutas: Helle

Õppereis Münchenis

Külastasime 16-18 oktoobril Saksamaad, Münchenit ja Garmishit. Lendasime lennukiga Tallinnast Riiga 50 minutit. Riia lennujaamas oli mitu tundi vaba aega. Riiast lendasime Münchenisse 1,5 või 2 tundi. Kohale jõudsime õhtul kell 19.00. Lennujaamas tuli meile vastu Müncheni Klubimaja juhataja ja aitas osta ühistranspordi piletid ja juhatas hotelli. Hotellist läksime edasi pubisse õhtusöögile, kus ootasid meid Müncheni klubimaja teine töötaja ja klubiliikmed. Münchenis on ka teine klubimaja ja sealse klubimaja juhataja oli ka tulnud kohtuma meiega. Tal on tööstaazi juba 30 aastat. Pubi oli lahti kohaliku aja järgi kesköönì, olime peaaegu lõpuni. Einestasime ja vestlesime. Teenindus oli väga sõbralik ja hea. Tagasi hotellis vaatasin telekat, kõige rohkem Disney Channelit, kus loeti saksa keeles peale, komöödia seriaali Roxanna. Meil näidatavat TLC loeti saksa keeles peale. Vaatasin kanalid läbi, olid mõned ingliskeelsed kanalid. Saksamaal loetakse korruseid teistmoodi, neil on meie mõistes teine korrus esimene korrus. Teisel korrusel algasid toanumbrid ühega. Esimese korruse toanumbrid seal hotellis algasid viiega. Mina olin neljandal korrusel. Esimesel päeval oli lift katki ja sai trepist käidud. Teisel päeval juba töötas. Toad olid kahele. Teise ja kolmanda päeva hommikul oli hommikusöök hotellis buffet lauas.

Teisel päeval sõitsime Münchenist kahekordse bussiga teisel korrusel Garmishisse. Bussi peale minek oli orienteerumine bussi, jala ja metrooga. Saksamaal on metroo, rong ja buss. Garmishi klubimaja on kahekordne maja koos keldrikorrusega, ilusas asukohas mägedes, ilusa vaatega mägedele. Garmishi klubimaja ei ole akrediteeritud. Keldrikorrusel on maalimisruum ja puutööruum. Esimesel korrusel köök ja saal ja teisel kontor. Neil on buss ja bussijuht, kes toob soovijad iga päev klubimajja. Maksab see liikmele 5 eurot kuus. Neil oli 30 klubiliiget.

Käisime gondliga 1600 meetri kõrgusel, kus olime pool tundi. Mägedes oli haruldaselt soe, öeldi, et tavaliselt nii ei ole. Meil olid kaasas müts, sall ja kindad. Peale mägedes käimist oli kolm tundi vaba aega Garmishis, mille veetsime lõbusalt.

Kolmanda päeva hommikul jõudsime kell 9.05 Müncheni klubimajja. Neil on 5 korruselises majas neljandal korrusel 285 ruutmeetrit pinda. Seal sees on registratuur, sinine kontor, roheline kontor, köök, puhke- ja söögisaal, suitsuruum ja baar. Baarist sai osta mahla- pool

liitrit 80 senti ja 0,25 liitrit 0,40 senti, limonaadi, limonaadi kommi, kummikommi, teed ja kohvi.



Võtsime osa hommikusest koosolekust, valisime endale ülesanded. Läksime tutvuma klubimaja katuseorganisatsiooni ja ülemineku töökohaga, kus klubiliikmed töötasid. Asutus on suur, üle 100 töötaja. Ülemineku töökoht on pesumajas, kus pesti kogu maja pesu. Seal on toetatud elamise eluruumid, väikesed 9 ruutmeetrised toad. Neid ootas ees maja ümberehitus ja tubasid natuke suurendatakse.

Edasi sõitsime Müncheni vanalinnaga tutvuma. Siis läks järsku soojaks üle 20 kraadi, ei taibanud enne jopet klubimajja jätta ja oli palav, võtsin küll jope kätte, aga nii oli ebamugav. Käisime turul ja jalutasime linnas, akendeta kirikus ja nägime arhitektuuri. Tagasi klubimajas olles sõime lõunasööki. Lõunasöök maksab kuni 3 eurot. Iga päev arvutatakse selle päeva toidu maksumus. Meile oli söögiks makaronid juustuga ja kook vahukoore ja marjaga. Maksis 1.40. Meile, külalistele, söök kingiti. Juua ostsid soovijad ise. Mina jõin kraanivett ja oli mõte, et võinuks võtta mahla. Olin juba vett joonud, topelt ei tahtnud.

Siis lennujaama ja koju. München- Riia lennuk startis hiljem ja hilines Riiga; kiirustasime, et jõuda Riia- Tallinn lennule.

Reis andis võimaluse näha Saksamaad, olla hotellis, magada teises voodis, tingimustes; keskkonna vahetus. Palju suhelda huvitavatel teemadel, hästi aega veeta, nalja sai. Õppisin natuke ennast tundma, oma tervist ja oskusi hindama. Reisil oli mitmeid raskeid kohti ja oli toetus. Tore reis.

Järgmiseks aastaks on üks variant välja pakutud - Itaalia klubimaja. Eelmisel aastal külastasime kahte Helsingi klubimaja.

Kirjutas: Sten